

الاختبارات والقياس

المحاضرة التاسعة

نماذج للاختبارات البدنية والمهارية

اعداد

م.د باسم عواد الدلّمة م.د مروان عبد الحميد يوسف أ.م.د شاكر محمود عبد الله

٢٠٢٢

٢٠٢١

اولا: نماذج الاختبارات البدنية

القوة المميزة بالسرعة :

1. القفز للأعلى لنطح الكرة المعلقة (هدف الاختبار قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين).
2. الحجل على ساق واحدة مسافة (3م)، قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الساق.
3. رمي كرة طبية وزن 3كغم، الهدف قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والرجلين والجذع.
4. رمي كرة طبية وزن 3كغم (الهدف قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والرجلين والجذع).
5. الوثب العريض من الثبات (قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين).
6. من وضع الاستلقاء على الظهر رفع بار حديدي بوزن إضافية (قياس عضلات الذراعين).
7. القفز العمودي من الثبات.
8. النهوض والقفز من الجلوس.

اختبار القفز على ساق واحدة لمسافة 30م.

هدف الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الساق.

الأدوات المستخدمة: شريط قياس، ساعة توقيت، مراقب يراقب اللاعبين،
ساحة مخططة لها خط بداية وخط نهاية.

طريقة إجراء الاختبار:

□ يقف اللاعب ملامسا خط البداية بساق القفز والساق الحرة إلى الخلف.

□ عند سماع إشارة البدء ينطلق اللاعب بالهجر (القفز) على ساق واحدة إلى
نهاية الخط المحدد لمسافة 30م.

طريقة التسجيل:

□ يحتسب للاعب الزمن المستغرق من قطع مسافة 30م.

□ تعطى محاولتان لكل لاعب وتسجل المحاولة الأفضل.

الرشاقة:

1. الركض المتعرج بين الشواخص (10 شواخص) (قياس الرشاقة والسرعة).

2. الركض المتعرج بين الشواخص (4 شواخص) (قياس الرشاقة).

3. الركض المتعرج بين الشواخص لمسافة 7م.

اختبار الركض المتعرج بين 4 شواخص (ركض متعدد الجهات):

هدف الاختبار: قياس الرشاقة.

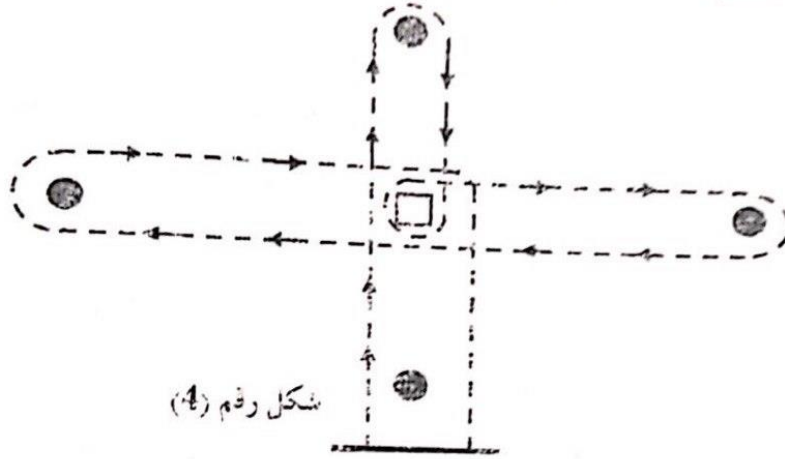
الأدوات المستخدمة: 4 كرات طلبة، مقعد بدون مسند، ساعة توقيت.

طريقة إجراء الاختبار:

CS CamScanner الممسوحة ضوئياً بـ

□ يتم وضع الكرات بشكل دقيق.

- المسافة بين الكرات (24.5م).
- المسافة من خط البداية إلى أول كرة (21م).
- عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالركض من خط البداية إلى خط النهاية حسب خطوط السير الموضحة في الشكل رقم (4).



طريقة التسجيل:

- يحتسب الزمن الذي أسفركه اللاعب منذ انطلاقه من خط البداية حتى لحظة النهاية وحسب شروط أداء الاختبار.
- تعطى للاعب محاولة واحدة فقط.

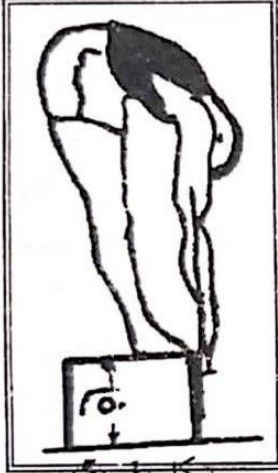
المرونة:

1. ثني الجسم ومدّه، وتدويره خلال 20 ثانية، (هدف الاختبار قياس المرونة المتحركة للجذع).
2. من وضع الوقوف على المصطبة ثني الجذع للأعلى لمسافة (هدف الاختبار قياس مرونة العمود الفقري).

3. ثني الجذع للأمام من الوقوف على مصطبة (هدف الاختبار قياس مرونة العمود الفقري).

اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف:

هدف الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي.



الأدوات المستخدمة: مقعد بدون مسند ارتفاعه (50سم)، مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر إلى 100سم، مثبتة على المقعد عموديا، بحيث يكون رقم (50) موازيا لسطح المسطرة، ورقم 100 موازيا للحافة السفلى للمقعد، مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة كما هو موضح بالشكل رقم (5).

طريقة إجراء الاختبار:

يقف اللاعب المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان وأصابع القدمين مثبتة على حافة المقعد، والركبتين ممدودة، يقوم اللاعب بثني جذعه للأمام وللأسفل، بحيث يدفع المؤشر بأصابعه إلى ابعاد مسافة يستطيع الوصول إليها، ويثبت في آخر مسافة وصل إليها لمدة 2 ثانية.

طريقة التسجيل:

□ تسجل للمختبر المسافة التي وصل إليها.

□ تعطى للاعب محاولتان وتحسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر.

اختبار مطاولة القوة:

اختبار دبني الخلفي الكامل بوزن يعادل 50% من وزن اللاعب أولا، ثم بوزن يعادل نصف وزنه بوضع الأثقال على الكتف ويبدأ بالجلوس الكامل، النهوض (دبني إلى أن ينفد الجهد)، تحسب عدد المرات التي يؤديها اللاعب.

اختبار القوة الانفجارية:

اختبار الوثب العريض من الثبات.

هدف الاختبار: قياس القوة الانفجارية لمعضلات الرجلين.

الأدوات المستخدمة: شريط قياس، بورك.

طريقة الأداء:

يرسم خط البداية بطول 1م، ويقف اللاعب خلفه والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان على أن يلامس القدمين خط البداية من الخارج، ويتم قياس المسافة بعد خط البداية وتأشيرها بنقاط تبعد الواحدة عن الأخرى 5سم، ولطول 3م، ثم يبدأ اللاعب بأداء الاختبار، وذلك بمرجحة الذراعين للخلف من الوقوف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلا، وبعدها يقوم اللاعب بالوثب للأمام بأقصى قوة عن طريق مد الركبتين والورك والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام، ويكون التضر بانضمام معا، وتعطى للاعب محاولتان وتؤخذ الأفضل، ويتم قياس المسافة من البداية حتى آخر جزء من جسم اللاعب، يلامس الأرض والقياس بالسنتيمتر (شكل رقم 6).

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner



الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

ثانيا : نماذج الاختبارات المهارية

الاختبار الأول: ضرب الكرة نحو هدف مرسوم على حائط.

الهدف من الاختبار: دقة التصويب نحو الهدف.

الأدوات اللازمة: 3 كرات قدم، ساعة توقيت.

الإجراءات:

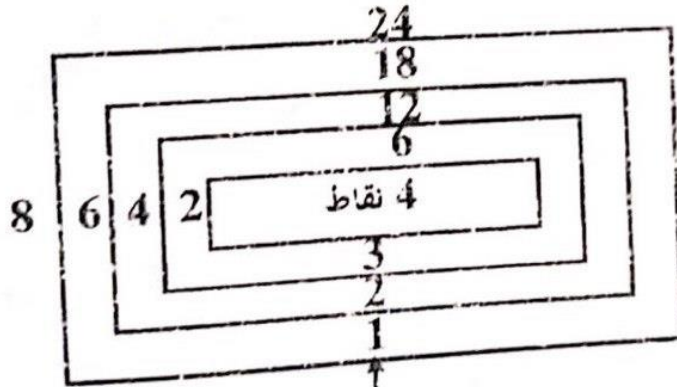
1. ترسم أربعة أهداف مستطيلة الشكل على حائط أملس عمودي على الأرض أبعادها كالآتي:

المستطيل الأول، 2×6 أقدام. المستطيل الثاني 4×12 قدم.

المستطيل الثالث 6×18 قدم. المستطيل الرابع 8×24 قدم.

2. يؤخذ عرض المستطيل من فوق سطح الأرض مباشرة.

3. يرسم خط على الأرض مواز للحائط وعلى بعد 20 قدما منه (شكل رقم 8).



4. يقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البدء، وعندما يعطى إشارة البدء يقوم بضرب الكرة بإحدى القدمين نحو الحائط، محاولاً إصابة الهدف الصغير (2 × 6 قدم)، أكبر عدد من المرات خلال الزمن المقرر للاختبار وهو (30 ثانية).

تعليمات الاختبار:

1. يسمح بضرب الكرة بأية طريقة بأية قدم من القدمين.
2. لا يقوم اللاعب بضرب الكرة نحو الهدف إلا بعد رجوعها إلى خط البدء.
3. في الكرات المرتدة العالية، يسمح للاعب بإيقاف الكرة واتخاذ الوضع الذي يناسبه لضربها مرة أخرى نحو الهدف.
4. عندما تخرج الكرة بعيداً عن منطقة الاختبار، يكون للاعب الحق في استخدام إحدى الكرات الاحتياطية بسرعة.
5. يعطى كل لاعب محاولتان متتاليتان.

حساب الدرجات:

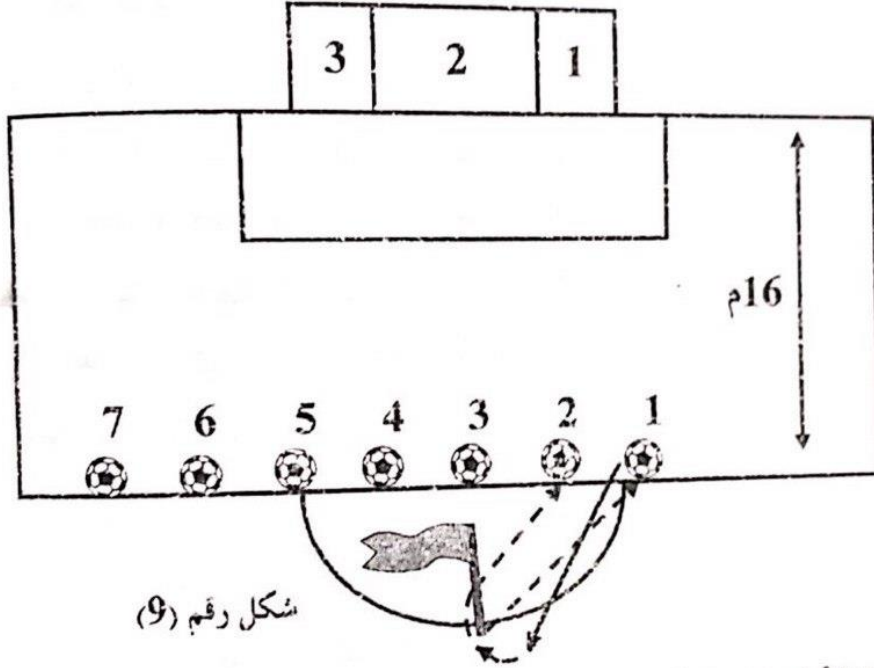
1. تحسب الدرجات لكل كرة صحيحة كالاتي:
 - أ. 4 نقاط إذا لمست الكرة المستطيل الأول.
 - ب. 3 نقاط إذا لمست الكرة المستطيل الثاني.
 - ج. 2 نقطتان إذا لمست الكرة المستطيل الثالث.
 - د. 1 نقطة إذا لمست الكرة المستطيل الرابع.
 - هـ. 0 صفر إذا خرجت الكرة بعيداً عن المستطيل الرابع (بكثير).
2. إذا وقعت الكرة على إحدى الخطوط المشتركة بين مستطيلين تحتسب الدرجة الأكبر.

3. درجات اللاعب هي مجموع النقاط التي يحصل عليها في المحاولتين معا.

الاختبار الثاني: اختبار تهديف الكرات

الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديف.

الأدوات المستخدمة: سبع كرات قدم، وشاخص، وحبل، مرمى مقسم إلى مناطق محددة كما في الشكل رقم (9).



طريقة الأداء: توزع (7) كرات في منطقة الجزاء، ويبدأ اللاعب بالركض من خلف الشاخص الموجود على قوس الجزاء باتجاه الكرة الأولى، فيهدف ويعود للدوران حول الشاخص، ثم يتوجه للكرة الثانية.. وهكذا مع الكرات كلها، ويكون التهديف أعلى من مستوى الأرض، ولللاعب الحرية باختيار أي قدم، على أن يتم الأداء من وضع الركض.

طريقة التسجيل: تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من تهديف الكرات السبعة وعلى النحو الآت:

□ يمنح اللاعب (3) درجات إذا دخلت الكرة في المنطقتين المحددتين (1، 2).

□ يمنح اللاعب درجة واحدة إذا دخلت الكرة في المنطقة المحددة (3).

□ يمنح اللاعب صفرا إذا خرجت الكرة خارج المرمى.

□ في حالة ارتطام الكرة بالعارضة أو العمود، ولم تدخل تحسب للاعب درجة تلك المنطقة المحددة التي ارتطمت بها الكرة.

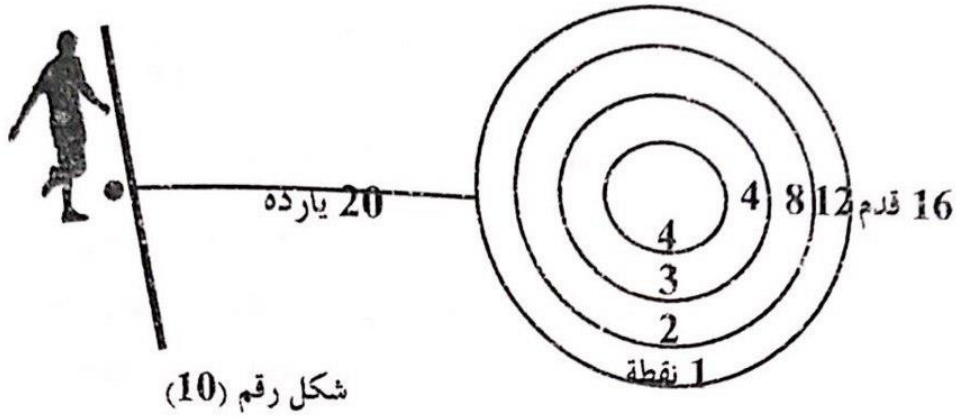
الاختبار الثالث: تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الأرض

الهدف من الاختبار: دقة المناولة.

الأدوات اللازمة: (10) كرات قدم.

الإجراءات:

1. ترسم أربعة دوائر متداخلة متحدة المركز، طول قطر كل منها ما يأتي:
قطر الدائرة الأولى 4 أقدام. قطر الدائرة الثانية 8 أقدام.
قطر الدائرة الثالثة: 12 قدم. قطر الدائرة الرابعة: 16 قدم.
2. يحدد خط للبدء على بعد 20 ياردة من مركز الدوائر ويطول 16 قدم.
3. يحدد مكان الاختبار في ملعب لكرة القدم (شكل رقم 10).
4. يقف اللاعب خلف خط البدء ثم يقوم بضرب الكرات العشر على التوالي في الهواء، محاولا إسقاطها في الدائرة الأولى (الصغيرة).



5. تتضمن المحاولة الواحدة ضرب (10) كرات متتالية بأية قدم من القدمين.

6. يعطى كل لاعب محاولتان متتاليتان.

حساب الدرجات:

1. تحسب درجات كل كرة من الكرات العشر كالآتي:

4 درجات إذا سقطت في الدائرة الأوتى (أصغر الدوائر).

3 درجات إذا سقطت في الدائرة الثانية.

2 درجات إذا سقطت في الدائرة الثالثة.

1 درجة واحدة إذا سقطت في الدائرة الرابعة.

صفر إذا سقطت خارج الدائرة الرابعة.

2. عندما تلمس الكرة أي خط مشترك بين دائرتين تحسب لها الدرجة الأكبر.

3. درجة اللاعب هي مجموع النقاط الكلية التي يحصل عليها في محاولتين معاً.

الممسوحة ضوئياً بـ CamScanner

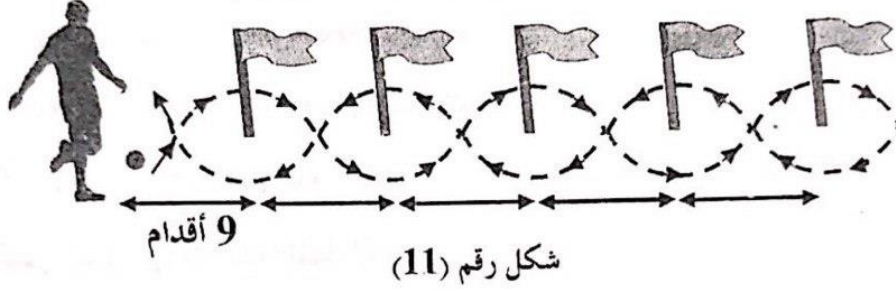
الاختبار الرابع: الجري المتعرج بالكرة.

الهدف من الاختبار: الجري السريع بالكرة (قياس الرشاقة مع الكرة).

الأدوات اللازمة: كرة قدم قانونية، ساعة توقيت، 5 شواخص.

الإجراءات:

1. تخطط منطقة الاختبار كما هو مبين بالشكل رقم (11).



2. يقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البدء وعندما يعطي إشارة البدء يقوم

بالجري بالكرة بالقدم بين الشواخص وفقا للشكل الموضح بالرسم.

3. يعطى كل لاعب محاولتين متتاليتين.

4. يحتسب الزمن لأقرب 10/1 من الثانية.

حساب الدرجات: درجة اللاعب هي الزمن الكلي الذي يستغرقه في أداء المحاولتين.

الاختبار الخامس: التحكم بالكرة في الهواء

الهدف من الاختبار: الإحساس بالكرة والسيطرة عليها.

الأدوات اللازمة: كرة قدم، ساعة توقيت.